



**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE MEDICINA**

NATANAEL VINICIUS SENA SANTOS

**AVALIAÇÃO DE MECANISMOS E TIPOS DE
LESÕES EM ATLETAS DE JIU-JITSU**

Aracaju/SE

2017

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE MEDICINA**

**AVALIAÇÃO DE MECANISMOS E TIPOS DE
LESÕES EM ATLETAS DE JIU-JITSU**

NATANAEL VINICIUS SENA SANTOS

Monografia apresentada à
Universidade Federal de Sergipe –
UFS, como requisito parcial à
conclusão da graduação em
Medicina.

Orientador: Prof. Msc. Adonai Pimentel Barreto

São Cristóvão

2017

NATANAEL VINICIUS SENA SANTOS

**AVALIAÇÃO DE MECANISMOS E TIPOS DE
LESÕES EM ATLETAS DE JIU-JITSU**

Monografia apresentada à Universidade
Federal de Sergipe – UFS, como requisito
parcial à conclusão da graduação em
Medicina

Aprovada em ____/____/____

Orientador: Prof. Msc. Adonai Pinheiro Barreto

Universidade Federal de Sergipe

BANCA EXAMINADORA

Universidade Federal de Sergipe

Universidade Federal de Sergipe

Universidade Federal de Sergipe

AGRADECIMENTOS

Chega ao final mais uma etapa de minha vida acadêmica. Muitos fizeram parte dessa conquista. Agradeço primeiramente a Deus pela concessão de vida e saúde para estudar. Aos meus pais José Clóvis e Lindinalva pelo incentivo diário. Aos meus irmãos Pedro e Eduardo por serem verdadeiros exemplos em minha vida. À minha namorada Jessica ao dividir todo o seu tempo durante essa jornada. Agradeço também ao meu orientador e amigo, Prof. Msc. Adonai Barreto, pelos ensinamentos e apoio nos momentos mais conturbados dessa jornada. Ao sempre solícito Prof.Dr.Walderi Monteiro, que foi fundamental com seu apoio constante. Agradeço também à toda equipe da ortopedia e fisioterapia do Hospital Universitário- UFS que sempre colaboraram na construção desta monografia.

A todos o meu muito obrigado!

RESUMO

O Jiu-Jitsu (BJJ) é uma arte marcial a qual tem como objetivo o controle do adversário através de quedas, imobilizações e bloqueios articulares. O presente trabalho teve o propósito de avaliar o perfil de lesões ortopédicas dos praticantes de Jiu-Jitsu do estado de Sergipe. Foram avaliados 137 lutadores, sendo 92%(126) do sexo masculino e 8%(11) feminino, através dos serviços de ortopedia e fisioterapia do Hospital Universitário da Universidade Federal de Sergipe, bem como em centros de treinamento da arte marcial no estado de Sergipe. Foram realizadas entrevistas guiadas por questionário pré-estabelecido somado a avaliação médica da equipe. A média foi de $5,77 \pm 5,07$ anos de prática esportiva e, além disso, 85,4% dos participantes já sofreram algum tipo de lesão ortopédica na prática desse esporte. Oentorse foi a lesão mais prevalente com 61,5 %, e os atletas de faixa azul com a maior prevalência de lesões (30,8%). A região anatômica mais acometida foi o ombro (21,7%), seguido do joelho (20,5%), mão (12,3%), tornozelo (11%) e cotovelo (10,4%). A maior parte das lesões foram consideradas de gravidade leve (35,9%), e o tratamento mais utilizado pelos atletas foi conservador através de medicações e fisioterapia, com uma média geral de $21,32 \pm 14,5$ sessões fisioterápicas.

Palavras-chave: Jiu-Jistu brasileiro; Lesões esportivas; Artes Marciais.

ABSTRACT

Brazilian Jiu-Jitsu (BJJ) is a martial art which proposes to control the opponent through falls, immobilizations and joint blocks. The present study aimed to analyze the profile of orthopedic injuries of Jiu-Jitsu fighters in the state of Sergipe. A total of 137 fighters were evaluated, 126 males and 11 females, through the orthopedic and physiotherapy services in the University Hospital at Universidade Federal de Sergipe, as well as in martial art training centers in Aracaju. They presented an average of 5.77 ± 5.07 years of sports practice. In addition, 85.4% of the participants already suffered some type of orthopedic injury in jiu-jitsu practice. Being the sprain the most prevalent lesion with 61.5%, and the blue belt athletes with the highest prevalence of injuries (30.8%). The anatomic region most affected was the shoulder (21.7%), followed by the knee (20.5%), hand (12.3%), ankle (11%) and elbow (10.4%). Most of these lesions were considered of mild severity (35.9%), and the treatments most used by them were medications and physiotherapy. They had an average of 21.32 ± 14.5 physiotherapeutic sessions.

Keywords: Brazilian Jiu-Jitsu; Sports Injuries; Martial Art.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1 –Escala de severidade das lesões.....	20
---	----

ARTIGO I

Table1 – Data Regarding Subjects in Relation to Graduation, Professional or Non-Professional Performance, Dominant Members, Training Frequency, and Experience.....	31
--	----

Table2 –Distribution as to Mechanisms and Moment of Occurrence of Injuries.....	32
--	----

Tabela 3 –Distribution of Injuries in Jiu-Jitsu.....	32
---	----

LISTA DE ABREVIATURAS

BJJ – Brazilian Jiu-Jitsu

CBJJ – Confederação Brasileira de Jiu-Jitsu

MMA – Artes Marciais Mistas

MMII – Membros Inferiores

SUMÁRIO

I. REVISÃO DE LITERATURA.....	10
1.1. Introdução.....	10
1.2. Lesões Ortopédicas.....	11
1.2.1. Lesões Ortopédicas Gerais.....	11
1.2.2. Lesões Ortopédicas no Esporte.....	12
1.2.3. Fatores associados às lesões esportivas.....	13
1.2.4. Ocorrência de lesões nos diversos esportes.....	14
1.3. O Jiu-Jitsu.....	17
1.3.1. Histórico e Evolução.....	17
1.3.2. Técnica e Prática.....	18
1.3.3. Lesões associadas ao Jiu-Jitsu.....	19
1.4. Escala de Severidade das Lesões.....	20
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	21
II. NORMAS PARA PUBLICAÇÃO.....	27
III. ARTIGO PUBLICADO	28
APÊNDICES.....	37